


# TRIATHLON… MODE D'EMPLOI

## 1. A chacun sa pratique et sa distance…

- **Animation:** sans classement ni podium, et sans esprit de compétition, c'est la manière « cool » de venir faire ses premiers enchaînements.
- **Epreuve Avenir** : compétition réservées aux jeunes nés entre 1994 et 2006. Les parcours ne doivent pas présenter de grandes difficultés techniques Les distances sont notées pages 16 et 17 de la RGF.
- **Epreuve Découverte** : c'est la compétition idéale pour faire son 1er pas. En Triathlon, les distances sont limités à 250 m de natation – 8 km de vélo et 2km de course à pied. Pour les autres disciplines, les distances sont notées à la page 18 de la RGF.
- **Epreuve Super Sprint :** natation 400m – vélo 10 km – course à pied 3 km. Même si les distances restent accessibles, l'esprit de compétition s'installe déjà .
- **Epreuve Sprint** : natation 750m- vélo 20km – c.à pied 5km. Avec un peu d'entraînement, le Sprint est accessible à tous. C'est la distance la plus pratiquée en Région Centre par les non-licenciés à la F.F TRI.
- **Epreuve Courte Distance** (ou Distance Olympique) natation 1.5km – vélo 40km – c.à pied 10km.
  Les distances s'allongent et demandent déjà un minimum d'entraînement, et une pratique de la natation en eau libre. Les distances des autres disciplines sont en page 19 de la RGF.
- **Epreuves Longue Distance :** 4 distances sont proposées ; c'est un défi sur soi qui demande une bonne pratique foncière et un entraînement régulier dans les 3 disciplines.
- **Si le triathlon est un sport individuel il peut également se pratiquer en équipe :**
  - En RELAIS ou chaque relayeur effectue une discipline avant le passer le relais au suivant. Le temps est pris à l'arrivée du 3ème relayeur, le coureur à pied.
  - En RELAIS ou chaque relayeur effectue un triathlon complet avant le passer le relais au suivant. Le temps est pris à l'arrivée du dernier équipier. Ce relais se pratique généralement sur une distance de type Super Sprint.
  - En Contre la Montre par Equipe : très rarement pratiqués par les non –licenciés. Les 5 équipiers doivent rester groupés tout au long de la course.

## 2. Il y en aura pour tous les gouts, grâce aux disciplines Associées :

- **L'AQUATHLON** : enchaînement Natation – Course à Pied.
- **LE DUATHLON** : Enchainement course à pied – vélo – course à pied.
- **LE BIKE AND RUN:** en équipe de 2 avec 1 seul VTT donc une alternance libre du vtt et la course à pied. Il est conseillé que les 2 équipiers soient de même taille.

- **CROSS TRIATHLON & CROSS TRIATHLON** : compétition dont  la partie vélo s'effectue en pleine nature, donc généralement à VTT.

## 3. Comment s'inscrire ?

- Contacter l'organisateur (mail, téléphone) ou télécharger le bulletin d'inscription sur son site. Ces renseignements sont sur le calendrier.
- Bien lire les informations notées sur le bulletin d'inscription.
- Obtenir un certificat médical obligatoire,  de moins de 6 mois le jour de la compétition ; ce certificat médical devra, sous peine de nullité, mentionner «…  du triathlon en compétition ». Attention, la règlementation est légèrement différente pour les courses en relais ; se référer aux instructions du bulletin d'inscription.
- La somme que le non- licencié règle à l'organisateur comprend une assurance à la journée que vous aurez à signer au moment du retrait du dossard. En Ligue du Centre, grâce à une politique tarifaire volontariste, le cout de cette Carte Assurance Journée reste très abordable.

Pour tout renseignement et information complémentaires, contacter nous :

**Ligue du Centre de Triathlon**

fridom@libertysurf.fr – 06.29.53.56.39